

伸展運動 (實習)

黃穎前 Vincent WONG

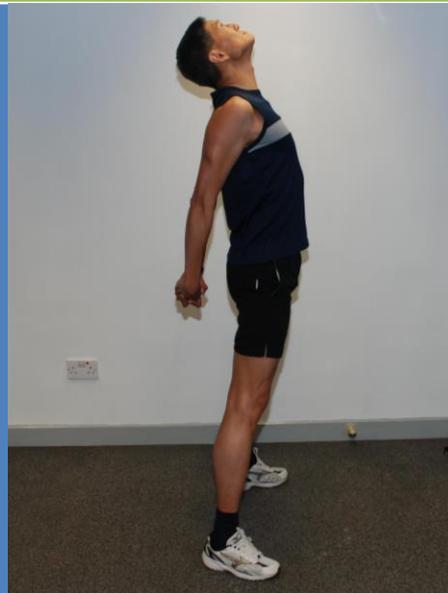
專業體適能導師 PCFI

伸展導師 Stretching Instructor

伸展治療師 Stretching Therapist

英國皇家公共衛生協會院士 FRSPH

頭、頸之伸展運動



後頸肌力鍛鍊



肩的伸展運動



肩的伸展運動



肩的伸展運動



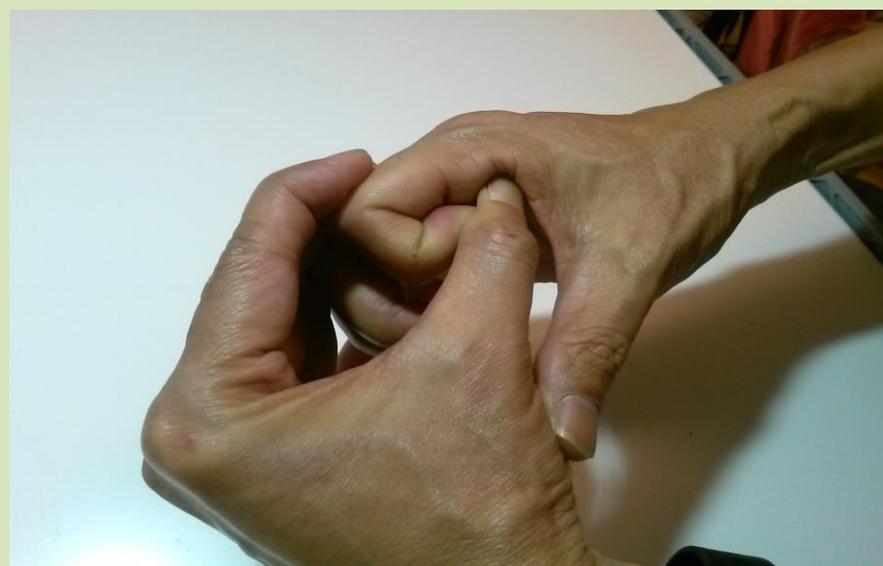
背的伸展運動



手腕的伸展運動



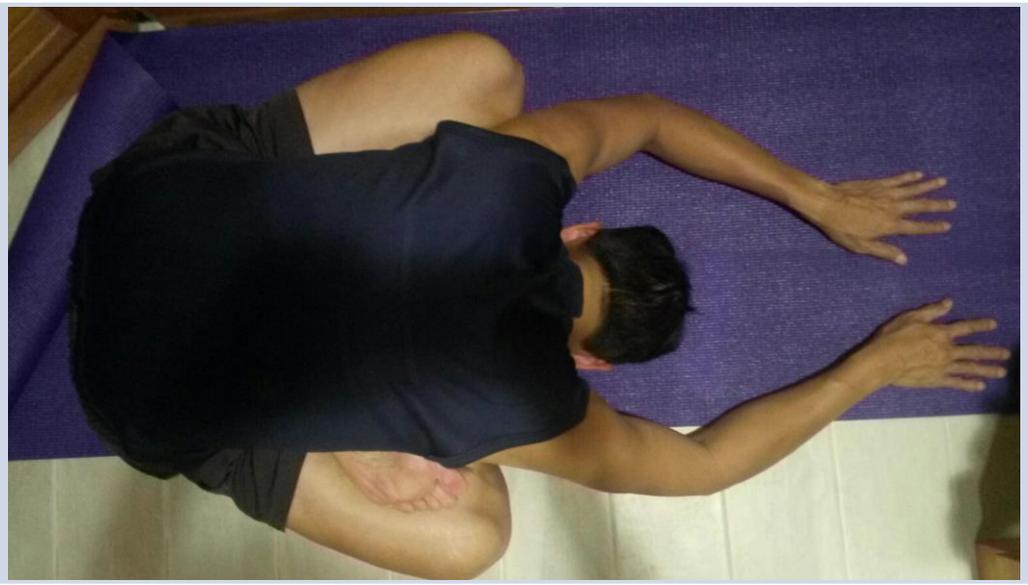
手指的伸展運動



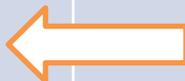
腰的伸展運動



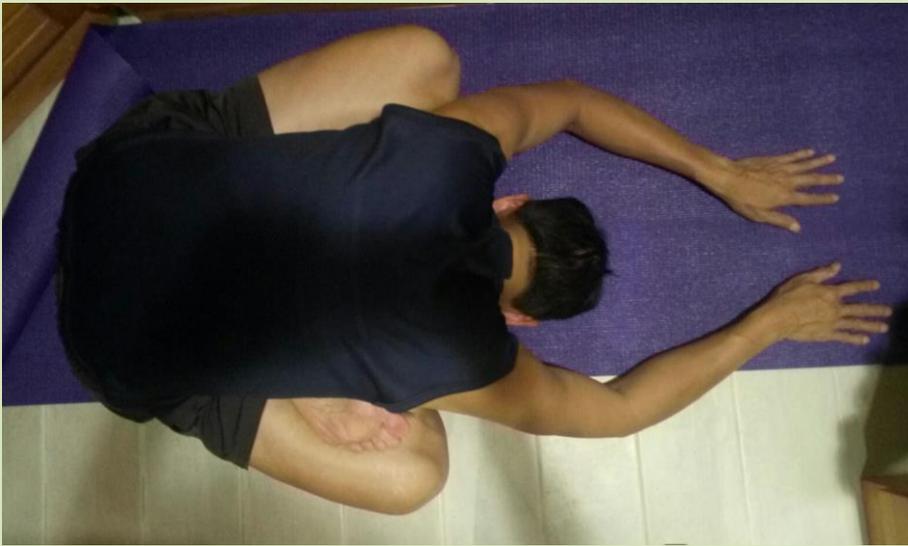
腰的伸展運動



腰、臀 伸展運動 (鴿子)



腰的伸展運動



大腿前肌之伸展運動



大腿後肌之伸展運動



小腿後肌之伸展運動



腳掌之伸展運動



祝君健康

Good Health!

vwcwong@yahoo.com.hk Tel : 9082 9278